

# Los datos sobre el jugo de fruta

## ¿Por qué jugo de fruta?

Tener a la mano jugo es una buena forma de agregar algo de vitaminas y energía que los niños necesitan durante el día. El jugo es una forma fácil de tomar una porción de fruta, pero comer frutas frescas, enlatadas o congeladas es mejor para el organismo. A continuación lo que el jugo proporciona:

- **Vitamina C**
- **Carbohidratos**

Algunos jugos contienen **Vitamina A**, que ayuda a tener ojos y piel saludables.

## Cuánto jugo



Sírvale a su niño(a) lo suficiente, pero no demasiado:

- Edades de 6 meses a 1 año:  
1/4 taza o menos de jugo 100% natural al día.
- Edades de 1 a 5 años:  
1/4 a 1/2 taza de jugo 100% natural al día.



## Vaya despacio...

A pesar que el jugo es fácil de dar a su niño(a), demasiado jugo no es saludable. Jugo de fruta 100% natural puede ser una parte saludable de la dieta de un niño, *si* no bebe demasiado. A continuación por qué demasiado jugo puede ser un problema:

- El jugo tiene calorías. Demasiado jugo puede proporcionar a su niño(a) más calorías de las que él o ella necesitan. Esto puede ocasionarles que tengan sobrepeso.
- Si el jugo reemplaza la leche o las bebidas de soya fortificadas con calcio, es posible que su niño(a) no obtenga suficiente calcio para la formación de sus huesos.
- Beber jugo promueve las caries. Cada onza contiene 1 cucharadita de azúcar.
- La diarrea puede convertirse en un problema cuando los niños beben mucho jugo.
- Los niños que beben mucho jugo “se llenan” con él y no comen bien a la hora de las comidas y las meriendas.

## ¿Qué puedo darle a mi hijo(a) para beber además de jugo?

- **Leche:** Los niños necesitan de 2-3 tazas de leche al día.
- **Agua:** Pruebe con agua fría del grifo colocándola en una botella deportiva o bebidas con gas que no contengan azúcar.
- **Dé un buen ejemplo.** Sus hijos comerán lo que usted come y beberán lo que usted bebe. Beba bastante agua... ¡es bueno para USTED también!

# Los datos sobre el jugo de fruta

## ¿Por qué el WIC da jugo?

Los jugos del WIC proporcionan por lo menos 120% del consumo diario recomendado de los Estados Unidos (USRDA, por sus siglas en inglés) por porción de vitamina C y algunos son también una buena fuente de folato. Los jugos del WIC son todos 100% jugo de fruta natural y no se le ha agregado azúcar.

## ¿Cuáles son los beneficios de limitar el jugo?

- Los niños comen mejor a la hora de las comidas y de la merienda cuando no han estado bebiendo jugo. Menos comida desperdiciada significa que usted ahorra dinero.
- Sus hijos comerán bien y crecerán bien cuando no se han llenado con jugo.
- Algunos padres dicen que los niños en pañales es más fácil enseñarles a ir al baño cuando beben menos jugo.
- La limpieza será más fácil. No más pisos, mesas, y mostradores pegajosos.

## ¿Cómo puede fomentar los buenos hábitos del jugo?

- Limite el jugo a las cantidades sugeridas para la edad del niño(a). Estas cantidades están en la portada de este folleto.
- Déles jugo únicamente en una taza, no en una botella.
- Sírvales jugo de fruta en lugar de otras bebidas azucaradas como Kool-Aid, soda, bebidas deportivas u otro tipo de bebida parecido a los jugos.
- Ponga el jugo en un recipiente en el que los niños no puedan ver a través de él y póngalo en el fondo del refrigerador.
- Déles agua como una bebida entre las comidas.
- Diluya el jugo con agua en partes iguales.

**Mezcle el jugo** con otras comidas como este batido de jugo y banana para mejorar la nutrición.

Mezcle en la licuadora:

- 2 tazas de leche
- 1 banana madura
- 1/2 taza de jugo de fruta
- 1-2 cubos de hielo o  
1/2 taza de hielo picado

Rinde 2 porciones





**Dear Colleague,**

The Washington State Department of Health (DOH) provides print-ready files (PDFs) of health education materials. To ensure that the original quality of the piece is maintained, please read and follow the instructions below and the specifications included for professional printing.

- **Use the latest version.** DOH materials are developed using the most current information available, are checked for clinical accuracy, and are field tested with the intended audience to ensure they are clear and readable. DOH programs make periodic revisions to educational materials, so please check this web site to be sure you have the latest version. DOH assumes no responsibility for the use of this material or for any errors or omissions.
- **Do not alter.** We are providing this artwork with the understanding that it will be printed without alterations and copies will be free to the public. Do not edit the text or use illustrations or photographs for other purposes without first contacting us. Please do not alter or remove the DOH logo, publication number or revision date. If you want to use a part of this publication for other purposes, contact the Office of Health Promotion first.
- **For quality reproduction:** Low resolution PDF files are intended for black and white or color desktop printers. They work best if you are making only one or two copies. High resolution PDF files are intended for reproducing large quantities and are set up for use by professional offset print shops. The high resolution files also include detailed printing specifications. Please match them as closely as possible and insist on the best possible quality for all reproductions.

If you have questions, contact:  
Office of Health Promotion  
P.O. Box 47833 Olympia, WA 98504-7833  
(360) 236-3736

**Sincerely,**  
**Health Education Resource Exchange Web Team**